

Livret de recettes

10 RECETTES DE SMOOTHIES POUR L'ÉTÉ



Margaux Letort

www.recettes100faim.fr

1 - SMOOTHIE FRAMBOISE, COCO & ANANAS



Liste des ingrédients :

- Framboises (fraîches ou surgelées) 200g
- Lait de coco 100mL
- Jus d'ananas 100% pur jus 300mL

Astuce :

Vous pouvez remplacer le jus d'ananas par du jus d'orange 100% pur jus. Vous pouvez aussi remplacer le lait de coco par la même quantité de jus de fruits.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 500mL de smoothie

1. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant**, **mixer** les framboises, le lait de coco et le jus de fruits jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

2. Réserver **au frais 1h** OU ajouter des glaçons et mixer de nouveau pour servir directement.

2 - SMOOTHIE MELON & CERISE



Liste des ingrédients :

- 1/2 melon
- 10 cerises
- 2 oranges (= 100 à 150mL de jus)
- **Facultatif** : feuilles de menthe

Astuce :

Vous pouvez remplacer les cerises par des fraises.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 2 verres de smoothies

1. **Presser** les oranges, récupérer le jus et la pulpe.
2. Sur une planche à découper : **dénoyauter** les cerises.
3. **Enlever** la peau du melon et le **couper** en gros morceaux.
4. **Laver** les feuilles de menthe ou de basilic.
5. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant**, mixer les cerises, le melon, les feuilles de menthe et le jus d'orange jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
6. Réserver **au frais 1h** OU ajouter des glaçons et mixer de nouveau pour servir directement.

3 - SMOOTHIE FRAISE & BANANE



Liste des ingrédients :

- 1 banane (= 100g pesée sans peau)
- 10 fraises (= 200g)
- 4 oranges (= 200 à 300mL de jus)
- **Facultatif** : feuilles de menthe ou basilic frais

Astuce :

Si vous n'avez pas d'oranges, vous pouvez utiliser du jus d'orange 100% pur jus.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 500mL de smoothie

1. **Éplucher** la banane et la couper en morceaux.
2. **Équeuter** les fraises et les couper en deux.
3. **Couper** les oranges en deux. **Presser** les oranges, récupérer le jus et la pulpe.
4. **Laver** les feuilles de menthe ou de basilic.
5. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant**, mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
6. Réserver **au frais 1 heure** OU ajouter quelques glaçons et mixer de nouveau pour servir directement.

4 - SMOOTHIE FRAMBOISE & PASTEQUE



Liste des ingrédients :

- Pastèque (sans la peau) 400g **= 2/3**
- Framboises (fraîches ou surgelées) 200g **= 1/3**
- **Facultatif** : feuilles de menthe

Astuce :

Vous pouvez remplacer les framboises par la même quantité de fraises.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 500mL de smoothie

1. Sur une **planche à découper** : couper un morceau de pastèque, enlever la peau et le couper en morceaux de 3 cm.
2. **Laver** les feuilles de menthe.
3. Dans un **blender/au robot/au mixeur plongeant**, **mixer** les framboises, les fraises et les feuilles de menthe jusqu'à obtenir ue texture lisse et onctueuse.
4. Si le mélange vous paraît trop épais, **ajoutez** le jus d'1/2 à 1 citron jaune.
5. **Facultatif** : passer votre smoothie au chinois (passoire fine) pour enlever les pépins des framboises et de la pastèque.
6. Laisser reposer votre smoothie **au frais 1h** OU ajouter quelques glaçons et mixer de nouveau pour le servir directement.

5 - SMOOTHIE ANANAS & FRAISE



Liste des ingrédients :

- Fraises 200g **= 1/3**
- Ananas (frais ou conserve) 400g **= 2/3**
- 2 à 3 oranges (= 150 à 200mL de jus)
- **Facultatif** : feuilles de basilic OU menthe

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 650mL de smoothie

1. Sur une **planche à découper** : couper les oranges en 2, les presser pour récupérer le jus et la pulpe.
2. **Équeuter** les fraises et les couper en 2.
3. **Découper** l'ananas frais en morceaux OU égoutter les tranches en conserve.
4. **Laver** les feuilles de menthe ou de basilic.
5. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant**, mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Si le mélange est trop épais, ajouter le jus d'une orange (ou 1/2 seulement).
6. Réserver **au frais 1h** OU ajouter quelques glaçons, mixer de nouveau et servir directement.

6 - SMOOTHIE MANGUE & FRAISE



Liste des ingrédients :

- 1 mangue (= 250g de chair environ)
- 10 fraises (= 100g)
- 2 oranges (= 100 à 150mL de jus)
- **Facultatif** : feuilles de menthe OU basilic frais

Astuce :

Vous pouvez remplacer les fraises par des framboises.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 500mL de smoothie

1. Sur une **planche à découper :** couper les oranges en 2 et les presser pour récupérer le jus et la pulpe.
2. **Équeuter** les fraises et les couper en 2.
3. **Éplucher** la mangue et la couper en morceaux.
4. **Laver** les feuilles de menthe ou de basilic.
5. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant**, mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
6. Réserver **au frais 1h** OU ajouter quelques glaçons, mixer de nouveau et servir directement.

7 - SMOOTHIE FRAMBOISE & ORANGE



Liste des ingrédients :

- Framboises (fraîches ou surgelées) 200g
- 2 oranges (= 100 à 150mL de jus)
- **Facultatif** : feuilles de menthe

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 300mL de smoothie

1. **Couper** les oranges en 2 et les presser pour récupérer le jus et la pulpe.
2. **Laver** les feuilles de menthe.
3. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant**, mixer les framboises, le jus d'orange et les feuilles de menthe jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
4. Réserver **au frais 1h** OU ajouter quelques glaçons, mixer de nouveau et servir directement.

8 - SMOOTHIE FRAISE & KIWI



Liste des ingrédients :

- Fraises 200g
- 1 gros kiwi (= 100g)
- Oranges x4 (= 200 à 300mL de jus)
- **Facultatif** : feuilles de menthe ou de basilic

Astuce :

Vous pouvez remplacer le kiwi par une banane.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 700mL de smoothie

1. Sur une **planche à découper** : équeuter les fraises et les couper en 2.
2. **Enlever** la peau du kiwi et le couper en 4.
3. **Couper** les oranges en 2 et **les presser** pour récupérer le jus et la pulpe.
4. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant**, mixer les fraises, le kiwi, le jus d'orange et les feuilles de menthe ou basilic jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
5. Réserver **au frais 1h** OU ajouter une poignée de glaçons et mixer de nouveau pour servir votre boisson directement.

9 - SMOOTHIE MANGUE & FRAMBOISE



Liste des ingrédients :

- 1 mangue (= 250g de chair environ)
- Framboises 100g
- 2 oranges (= 100 à 200mL de jus)
- **Facultatif** : feuilles de menthe OU basilic frais

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 500mL de smoothie

1. Sur une **planche à découper :** couper les oranges en 2 et les presser pour récupérer le jus et la pulpe.
2. **Éplucher** la mangue et la couper en morceaux.
3. **Laver** les feuilles de menthe ou de basilic.
4. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant** : mixer la mangue, les framboises, le jus d'orange et les feuilles de menthe ou basilic jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
5. **Facultatif** : passer votre smoothie au chinois (passoire fine) pour enlever les pépins des framboises.
6. Réserver **au frais 1h** OU ajouter quelques glaçons, mixer de nouveau et servir directement.

10 - SMOOTHIE ABRICOT & FRAISE



Liste des ingrédients :

- Fraises 100g
- Abricots 300g (= environ 6 à 7 abricots)
- Feuilles de menthe ou basilic
- Facultatif : 1/2 citron jaune (jus)

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres fruits de saison: framboises, pêches, nectarines.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 400mL de smoothie

1. Sur une **planche à découper** : couper les abricots en 2, enlever les noyaux et les couper en morceaux.
2. Equeutter les fraises et les couper en 2 ou en 4 (selon la taille).
3. **Laver** les feuilles de menthe ou de basilic.
4. Au **blender/au robot/au mixeur plongeant** : mixer les abricots, les fraises et les feuilles de menthe ou de basilic jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
5. **Facultatif** : si votre smoothie est trop épais, ajouter le jus d'1/2 citron jaune.
6. Réserver **au frais 1h** OU ajouter quelques glaçons, mixer de nouveau et servir directement.

QUI SUIS-JE ?

MARGAUX LETORT, DIÉTÉTICIENNE ET BLOGUEUSE CULINAIRE



Depuis toujours, l'alimentation a été synonyme de gourmandise et de partage. Les cours de cuisine hebdomadaires durant mes études m'ont apporté une approche plus technique. Au fil des années, j'ai voulu mettre l'accent sur l'atout santé de manière simple tout en gardant le côté plaisir.

Je vis à Nantes où j'exerce en tant que diététicienne. À mon sens, l'alimentation est comparable à une pièce de puzzle. Nous sommes tous différents donc nous ne mangeons pas tous de la même manière, d'où l'intérêt de prendre le temps de se connaître pour manger en fonction de nos besoins, goûts et rythme de vie.

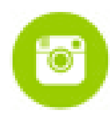
Retrouvez toutes mes recettes sur

www.recettes100faim.fr



Recettes100faim

Plaisir et santé au quotidien


Vous avez une question ?

Envoyez-moi un mail à

contact@recettes100faim.fr